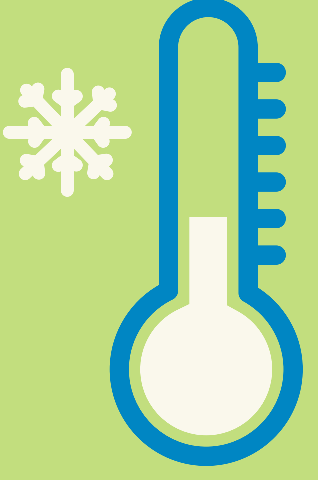
كمادة باردة أم دافئة؟

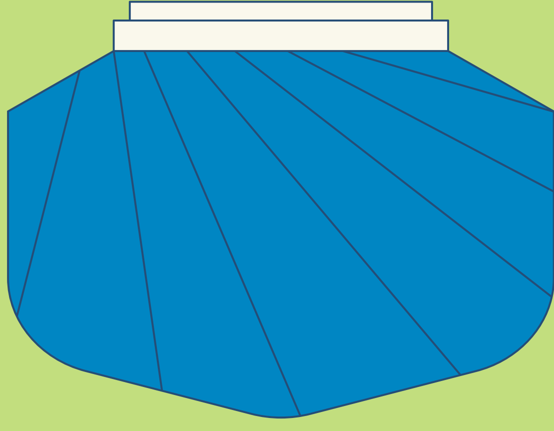


الكمادة الباردة:

يؤدي العلاج باستخدام الكمادة الباردة إلى إبطاء تدفق الدم إلى الإصابة، مما يقلل التورم والألم.



يمكن أن يكون العلاج البارد عبارة عن:



1. كيس ثلج.
2. كيس جل.
3. ماء بارد على الوجه.

متى يتم استخدامه؟

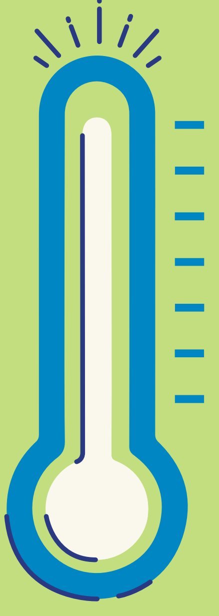
يجب استخدام أي علاج بارد بعد الإصابة مباشرة.
مثل إصابات الالتواءات كإلتواء الكاحل، أو الانتفاخ بعد الاصابة، الالتهابات، تمزق الأربطة والأوتار.



@Spta_Media
@spta_jouf

كمادة باردة أم دافئة؟

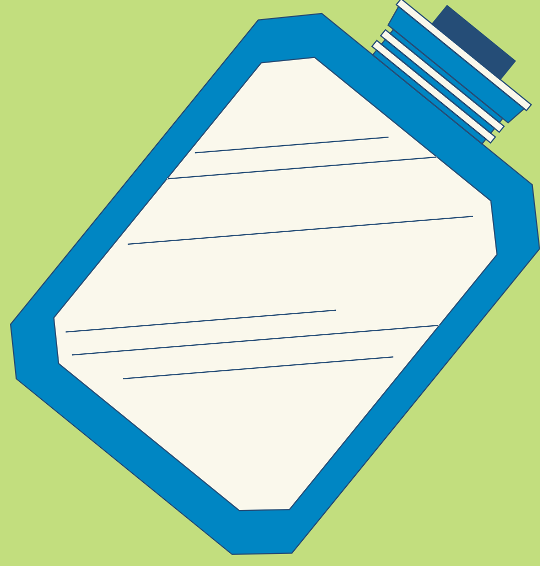
الكمادة الدافئة:



يفتح العلاج بالكمادة الدافئة الأوعية الدموية، مما يزيد من تدفق الدم ويخفف الألم ويريح العضلات.



يمكن استخدام الحرارة بواسطة:



1. وسادة تسخين كهربائية.
2. زجاجة ماء ساخن.
3. عبوات هلامية مُسخنة.
4. حمامات الماء الساخن.

إذا تم استخدام وسادة تدفئة كهربائية، فتأكد من أنه لا بأس من استخدامها مع الرطوبة قبل استخدام منشفة مبللة.

ستخبرك تعليمات الشركة المصنعة إذا كان من الممكن استخدام منشفة مبللة أم لا.

متى يتم استخدامه؟

يستخدم العلاج الساخن لحالات الألم المزمن المستمر لمدة طويلة، ولتخفيف التشنجات وآلام العضلات، تصلُّب المفاصل و ايضاً في حالات الشد العضلي لإرخاء العضلات.

نصائح للأمان:



1. يجب ألا يستمر العلاج أكثر من 20 دقيقة.
2. اثناء العلاج، افحص الجلد كل 5 دقائق للتأكد من عدم وجود ضرر، مثل حرق الجروح (قد يصبح الجلد محمرًا أو متقرحًا، تمامًا كما يحدث عند الاحتراق بالحرارة).
3. لا تضع الثلج مباشرة على الجلد.
4. انتظر لمدة ساعة بين العلاجات الباردة.



